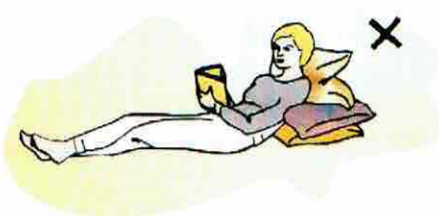


# BOA POSTURA CORPORAL

Prefeitura Municipal de Teresina  
Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional  
Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional - CREFITO14  
Universidade Estadual do Piauí - UESPI - Curso de Fisioterapia

## 1. ESTUDANDO NA POSIÇÃO DEITADA

Evite estudar deitado na cama ou no chão.  
Organize seu local de estudos, uma boa postura ajuda na concentração.



## 2. ESTUDO NA POSIÇÃO SENTADA

Adote uma boa postura ao sentar, prevenindo dores nas costas e tensão nos músculos do pescoço, pernas e costas.



## 3. ADAPTAÇÃO DA CADEIRA E DA MESA DE ESTUDOS

Alguns pequenos ajustes são necessários para uma boa postura.



## ALGUMAS DICAS:

Durma de lado com os braços estendidos ao lado do corpo e com os joelhos e coxas moderadamente dobrados.



O colchão deve ser duro, a fim de manter o dorso tão plano quanto possível.



## 4. COMO CARREGAR SUA MOCHILA OU BOLSA

O peso do material escolar e o carregamento da mochila podem levar ao aparecimento de desvios posturais e muitas dores nas costas.



### DICA IMPORTANTE!

Ao se posicionar em pé, procure mudar o apoio do peso do corpo, ora no pé direito ora no esquerdo, mas sem inclinar o quadril. Ao andar olhe para frente e alinhe os ombros.  
Meninas: evitem usar muito salto alto, eles são causadores de dores lombares, desvios posturais e dores nas pernas e nos pés.

### BOA POSTURA



Uma bolsa a tiracolo deve ser carregada com a alça sobre o ombro oposto.

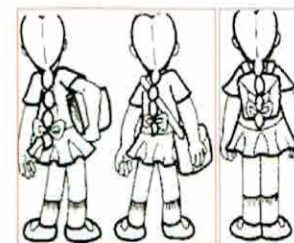
Uma mochila sobre os ombros estimula a postura simétrica.

### ERRADO



Deixe sempre seu pescoço repousado e alinhado com a coluna.

Divida o peso para equilibrar o esforço.



ERRADO

CERTO



Para não sobrecarregar suas costas ao subir escadas. Não se incline muito para a frente.

Quando relaxado, mantenha a coluna reta e o abdômem contraído.



Quando deitado de costas, use algo sob as pernas, ou travesseiros sob os joelhos para mantê-los dobrados. NUNCA DEITE SOBRE O ABDÔMEM. NUNCA LEIA DEITADO. NUNCA DURMA SENTADO.